



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعب الفرقيه

نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر /	
علم التدريب الرياضي (تدريب مستويات عليا) / المرحلة الرابعة	
2. رمز المقرر	
3. الفصل /	
2024 – 2023	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف /	
2023 /9 / 17	
5. أشكال الحضور المتاحة /	
مدمج	
6. عدد الساعات الدراسية	
(60 ساعة) / عدد الوحدات (الكلي)	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي	
الاسم : أ.د.حمودي عصام نعمان	الأيمل: dr.hamody67issam@tu.edu.iq
الاسم : أ.م.د. عبدالله محمد طياوي	الايمل : dr.t.ay1970@tu.edu.iq
8. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	<ul style="list-style-type: none">• شرح مفهوم التدريب الرياضي• شرح وتوضيح أهداف التدريب الرياضي• شرح وتوضيح الاعداد الرياضي• شرح الصفات البدنية واهميتها وطرق تدريبها• شرح تخطيط التدريب الرياضي
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
الاستراتيجية	<ul style="list-style-type: none">• المحاضرة• حل المشكلات

10. بنية المقرر					
الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
الاول	2	تطوير الجانب المعرفي	-اهداف تدريب المستويات العليا -الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات العليا	أمري	موضوعي
الثاني	2	تطوير الجانب المعرفي	-امكانات اختيار الرياضيين المناسبين . -الانتقاء لرياضة المستويات العليا .	أمري	موضوعي
الثالث	2	تطوير الجانب المعرفي	-تكملة درس الانتقاء . - متطلبات التدريب الرياضي	أمري	موضوعي
الرابع	2	تطوير الجانب المعرفي	تكملة متطلبات التدريب الرياضي - الانسجام الرياضي (مفهومه)	أمري	موضوعي
الخامس	2	تطوير الجانب المعرفي	تكملة الانسجام الرياضي (معرفة قابلية الانسجام)	أمري	موضوعي
السادس	2	تطوير الجانب المعرفي	الحالة التدريبية والفورمة الرياضية	أمري	موضوعي
السابع	2	امتحان شهري	امتحان شهري بالمواد أعلاه	أمري	موضوعي
الثامن	2	تطوير الجانب المعرفي	التدريب الرياضي (المفهوم والأهمية)	أمري	موضوعي
التاسع	2	تطوير الجانب المعرفي	تكملة التدريب الرياضي (نظام التدريب وأهداف التدريب)	أمري	موضوعي
العاشر	2	تطوير الجانب المعرفي	واجبات التدريب الرياضي - مميزات التدريب الرياضي	أمري	موضوعي
الحادي عشر	2	تطوير الجانب المعرفي	الإعداد الرياضي - الإعداد البدني والإعداد المهاري	أمري	موضوعي
الثاني عشر	2	تطوير الجانب المعرفي	تكملة الإعداد البدني والإعداد الخططي والفكري والنفسي	أمري	موضوعي
الثالث عشر	2	تطوير الجانب المعرفي	التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص	أمري	موضوعي
الرابع عشر	2	تطوير الجانب المعرفي	علاقة الإعداد البدني باللياقة البدنية	أمري	موضوعي
الخامس عشر	2	امتحان شهري	امتحان شهري	أمري	موضوعي
السادس عشر	2	تطوير الجانب المعرفي	اللياقة البدنية والقدرات البدنية	أمري	موضوعي

موضوعي	أمري	المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية - التوقيت الصحيح لتكرار الحمل - الإرتفاع التدريجي لتكرار الحمل	تطوير الجانب المعرفي	2	السابع عشر
موضوعي	أمري	تكملة المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية - عامل الاستمرار في التدريب - عامل التدرج في التنمية - عامل التكامل في الصفات البدنية	تطوير الجانب المعرفي	2	الثامن عشر
موضوعي	أمري	القوة العضلية مفهومها وأهميتها وأنواعها	تطوير الجانب المعرفي	2	التاسع عشر
موضوعي	أمري	- تكملة القوة العضلية	تطوير الجانب المعرفي	2	العشرون
موضوعي	أمري	السرعة مفهومها وأهميتها وأنواعها	تطوير الجانب المعرفي	2	الحادي والعشرون
موضوعي	أمري	- تكملة السرعة	تطوير الجانب المعرفي	2	الثاني والعشرون
موضوعي	أمري	امتحان شهري	امتحان شهري	2	الثالث والعشرون
موضوعي	أمري	التحمل (المطاولة) مفهومها وأهميتها وأنواعها	تطوير الجانب المعرفي	2	الرابع والعشرون
موضوعي	أمري	تكملة التحمل (المطاولة)	تطوير الجانب المعرفي	2	الخامس والعشرون
موضوعي	أمري	المرونة مفهومها وأهميتها والعوامل المؤثرة في درجة المرونة	تطوير الجانب المعرفي	2	السادس والعشرون
موضوعي	أمري	الرشاقة مفهومها وأهميتها ومكوناتها وأنواعها	تطوير الجانب المعرفي	2	السابع والعشرون
موضوعي	أمري	التخطيط للتدريب الرياضي - المفهوم. - خصائص تخطيط التدريب الرياضي. - فوائد تخطيط التدريب الرياضي. - أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي	تطوير الجانب المعرفي	2	الثامن والعشرون
موضوعي	أمري	- تكملة تخطيط التدريب الرياضي - أسس مستويات تخطيط التدريب الرياضي. - هيكلية وتكون الموسم التنافسي. - خطوات تخطيط البرنامج	تطوير الجانب المعرفي	2	التاسع والعشرون

		التدريبي - نموذج لخطوات التخطيط . - انواع الوحدات التدريبية - التخطيط بالدائرة التدريبية الصغيرة			
موضوعي	أمري	امتحان شهري	امتحان شهري	2	الثلاثون
11. تقييم المقرر					
<p>يتم تقسيم الدرجة 25 للفصل الأول وكالاتي :</p> <p>- (15) امتحان شهري</p> <p>- (5) امتحانات كوز لكل امتحان (درجتان) والمجموع (10) درجات.</p> <p>يتم تقسيم الدرجة 25 للفصل الثاني وكالاتي :</p> <p>- (15) امتحان شهري</p> <p>- (5) امتحانات كوز لكل امتحان (درجتان) والمجموع (10) درجات.</p> <p>(50) درجة للامتحان النظري النهائي.</p>					
12. مصادر التعلم والتدريس					
علم التدريب الرياضي (لطلبة المراحل الرابعة في كليات التربية الرياضية)		الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)			
أ.د نوال مهدي العبيدي & أ.د فاطمة عبد المالكي		المراجع الرئيسية (المصادر)			
لا توجد		الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية, التقارير...)			
لا توجد		المراجع الإلكترونية, مواقع الانترنت			